

Programma di maggio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

+ Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
MATTINO	Corso di yoga mindfulness 9.00-9.45 (M. Tettamanti) 6.05 - 13.06	Sportello del caffè 9.00-11.30 (A. Piazzini)	Sportello del caffè 9.00-11.30 (A. Piazzini)	Sportello del caffè 9.00-11.30 (A. Piazzini)	Sportello del caffè 9.00-11.30 (A. Piazzini)
	Ortolando 10.00-11.00 (A. Maffi)	Ortolando 10.00-11.00 (V. Peoti)	Laboratorio di cucina 10.00-11.30 (V. Peoti / A. Piazzini)	Ortolando 10.00-11.00 (V. Peoti)	Ortolando 10.00-11.00 (V. Peoti)
	Sportello del caffè 10.30-11.30 (A. Piazzini)	Attività di rilassamento a sostegno del benessere psico-fisico 10.30-11.30 Settimanale (V. Peoti / A. Piazzini)	Ortolando 10.00-11.00 (V. Peoti) Giochi di carte 10.30-11.30 (K. Ducato / S. Hoxha)	Allena-mente Quiz e logica 10.30-11.30 Settimanale (S. Hoxha / A. Piazzini)	Letture & cultura 10.30-11.30 Settimanale (P. Gamba)
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 15.- (Iscriversi il giorno precedente)					
POMERIGGIO	Giochi di carte 14.30-16.30 (K. Ducato)	Caffè narrativo 14.00-16.00 (K. Ducato)	Tombola 14.00-16.00 Settimanale (S. Hoxha / K. Ducato / A. Piazzini)	Ginnastica Soft 14.00-15.00 Settimanale (D. Rainoldi)	Stimolazione cognitiva 14.00-16.00 Settimanale (S. Hoxha / A. Piazzini)
	Bocce 14.00-16.30 (S. Bella)	Giochi di carte 14.00-16.30 (V. Peoti / K. Ducato A. Piazzini)		Giochi di carte 14.00-16.30 (V. Peoti)	
	Spesa accompagnata 14.30-15.30 (V. Peoti)	Sabato Quattro chiacchiere prima del pranzo in compagnia (Prezzo variabile secondo proposta menù) 10.00-14.00 (V. Peoti / S. Hoxha / K. Ducato)			

Eventi speciali di maggio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Martedì 7 maggio

Il piede diabetico e meno zuccheri più salute

Incontro di prevenzione sanitaria
Dalle ore 14.00 alle ore 16.00
Con *Lauretta Leto, ACD Mendrisio*

Martedì 14 maggio

Pomeriggio in musica «canta e la tua memoria reinventa»

Viaggio virtuale anni 50/60
Dalle ore 14.00 alle ore 16.00
Con *Mario Bertolini*

Mercoledì 15 maggio

Mangiamo un gelato sul lungo lago di Porto Ceresio

Dalle ore 14.00 alle ore 16.00
Costo a carico del partecipante
Iscrizioni entro il 10 maggio

Venerdì 17 maggio

Grande tombola con ricchi premi

Dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Venerdì 17, 24 e 31 maggio

Corso mappe google

Dalle ore 9.00 alle ore 10.30
Presso il Cdsa Ai Gelsi di Riva San Vitale

Con *Antonio Armeni*

Costo: CHF 75.- tre lezioni (pagamento via fattura inviata per posta dopo il corso)

Martedì 21 maggio

Balli di gruppo

Dalle ore 14.30 alle ore 15.30
Con *Maurizia di Lugano dance*

Giovedì 23 maggio

Pranzo in compagnia degli amici del Cdsa di Maggia

Dalle ore 12.00 alle ore 13.30
Presso il Cdsa di Riva

Martedì 28 maggio

Visita al Museo della civiltà contadina di Stabio e pranzo al grotto

Partenza ore 9.00, rientro previsto
per le ore 16.00 circa
Costo: CHF 30.- compreso di pranzo,
trasporto e visita guidata
Iscrizioni entro giovedì 16 maggio
Il Cdsa rimarrà chiuso per l'uscita.

**MERCOLEDÌ 1°, GIOVEDÌ 9,
SABATO 18, LUNEDÌ 20
E GIOVEDÌ 30 MAGGIO
IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO.**

**LE ATTIVITÀ SPECIALI SOSTI-
TUISCONO LE ATTIVITÀ FISSE**

**QUALORA NON CI FOSSERO
DELLE INDICAZIONI SPECI-
FICHE, L'ATTIVITÀ TERMINA
ALL'ORA DI CHIUSURA DEL
CENTRO.**

ANTICIPAZIONI DI GIUGNO...

Martedì 11 e mercoledì 12 giugno

Gita di due giorni a Torino

Costo totale: CHF 240.- (compre-
si: alloggio in hotel, pranzi e cene,
entrate nei musei con visita guidata e
viaggio in pullman).

Per informazioni telefonare al Centro.
Posti limitati.

Iscrizioni entro il 3 maggio.

Venerdì 7 giugno

Gita a Milano

Percorso sensoriale al buio, visita alla
piazza Duomo e pranzo.

Partenza alle ore 7.30 dal Cdsa di
Riva San Vitale e rientro previsto per
le ore 17.00 circa

Costo totale: CHF 50.-

Iscrizioni entro il 3 maggio.